

12月 高血圧が気になったら

令和01年12月01日



●健診や家庭で計る「血圧」に注目

「血圧」とは心臓から送り出された血液が血管の壁を押す圧力のことです。心臓が収縮して血液を全身に送り出すときの圧力を「収縮期血圧(上の血圧)」といい、心臓が拡張して再び血液が心臓に戻るときの圧力を「拡張期血圧(下の血圧)」といいます。

血圧が一定以上に高い「高血圧」の状態が続くと、血管壁に強い圧力がかかり血管壁を傷つけます。高血圧になっても自覚症状はありません。気づかないまま放置すると、動脈硬化(血管が弾力を失い、もろくなる状態)を促進し、心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる病気を招くリスクが高くなります。

そこで、健診や家庭で血圧を測定して、血圧の異常を早期発見することが重要になります。

●日本人の3人に1人が高血圧

高血圧の有病者数は約4300万人と推計され、日本人の約3人に1人が高血圧という状況です。また、厚生労働省の「平成22年国民健康・栄養調査」によると、30歳以上の男性は約60%、女性は約45%が高血圧であり、高齢になるほど高血圧のリスクが高まります。

高血圧は大きく分けて、「本態性(ほんたいせい)高血圧」と「二次性高血圧」の2つがあります。

日本人の高血圧の約90%が本態性高血圧といわれ、遺伝のほか、塩分のとり過ぎ、肥満、運動不足など、不健康な生活習慣が大きな要因と考えられています。

残りの約10%が二次性高血圧で、特定の病気が原因となって起こりますが、本態性高血圧に比べて若い人に多くみられます。二次性高血圧を改善するためには、原因となる病気の治療を行います。

●高血圧を改善する生活習慣

本態性高血圧では、減塩・減量・運動などにより血圧をコントロールすることが予防・改善の基本になります。

特に、塩分をとり過ぎると、血液中の塩分濃度が高くなるため、それを薄めるために血液中の水分が増えて血圧を上昇させたり、血液量の増加により心臓に負担をかけたりするため、減塩することが重要です。

減塩をする

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、健康な成人の1日あたりの塩分摂取量を、男性8g未満、女性7g未満を目標に設定しています。高血圧の人の場合はさらに厳しく、日本高血圧学会では1日6g未満を推奨しています。調味料をかけすぎない、麺類のスープは残す、塩分の多い漬物や加工食品を減らす、出汁・酢

やレモンなどの酸味・香辛料・薬味などを活用して調味料の使用量を減らすなどの工夫をしましょう。

野菜や果物を積極的に食べる

野菜や果物などに多く含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出させる働きがあります。野菜は1日当たり350g、果物は1日当たり200gを目安に食べましょう。

腹八分目を心がけ適正体重を維持する

肥満になると、血圧が上昇します。肥満の原因のひとつである過食を防ぐため、腹八分目を心がけましょう。また、BMI[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]を計算して、その値が25以上であれば、25未満になるように減量しましょう。

1日30分以上の有酸素運動を習慣に

有酸素運動をすると血管が拡張してしなやかになり、血流が促されて血圧が下がります。1日30分以上の有酸素運動を習慣にしましょう。ウォーキングや軽いジョギング、水中運動、自転車など“ややきつい”と感じる程度の運動がおすすめです。運動をする時間がとれない人は、掃除や買い物、子供と遊ぶなど、生活の中で活動量を増やすことから始めましょう。

飲酒は適量・休肝日を守る

習慣的にお酒を飲み、飲酒量も多い人は、血圧の上昇を招きやすくなります。飲み過ぎに注意し、週に2日程度の休肝日を設けましょう。

たばこを吸っている人は禁煙する

たばこに含まれるニコチンは、交感神経の働きを高め、血管を収縮させて血圧や心拍数を上昇させます。また、たばこの有害物質は血管を傷つけ、動脈硬化を進行させます。喫煙している人は禁煙しましょう。

家庭で血圧を測る

血圧は、自分で確認できる健康のパロメーターであり、一定ではなく1日のなかで変動する血圧を管理コントロールすることが大切です。家庭で血圧を測り、血圧が高めの人は記録をつける習慣をつけましょう。血圧のほか、脈拍、服薬の有無、食事や運動、体調なども記録すると、どんなときに血圧が上下しやすいかを知る手がかりになり、生活習慣改善にも役立ちます。

[高血圧が気になる人の健康レシピはこちら](#)

[監修] 東京大学未来ビジョン研究センター

ライフスタイルデザイン研究ユニット客員准教授

医師 医学博士 関谷 剛